



The impact of social media on human psychology

Yangabayeva Maftuna

student of group 103-RT, Faculty of Philology Uzbek National Pedagogical
University

Abstract

This article examines the impact of social media on human psychological well-being. It analyzes both positive and negative aspects of social platforms and their influence on emotions, behavior, and self-esteem. Special attention is given to social media addiction among young people and changes in interpersonal communication. The article highlights the importance of developing digital literacy and psychological resilience in today's information society. It also explores the role of social media in shaping self-identity, especially among adolescents and young people. The virtual environment can both support personal development and contribute to psychological issues such as anxiety, stress, low self-esteem, and social isolation. The article emphasizes the importance of developing critical thinking and digital hygiene to reduce the negative impact of social networks.

Keywords. social media, psychology, addiction, self-esteem, emotional state, youth, communication, digital society, social media, digital addiction, personality psychology, self-esteem, emotional stability, cognitive processes, adolescent psychology, virtual communication, stress, social isolation, digital hygiene, critical thinking.

Влияние социальных сетей на психологию человека

Янгабаева Мафтунa

студентка 103-РТ, филологический факультет Узбекский национальный
педагогический университет

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние социальных сетей на психологическое состояние человека. Анализируются положительные и



отрицательные стороны использования социальных платформ, их воздействие на эмоциональную сферу, поведение и самооценку личности. Особое внимание уделяется проблеме зависимости от социальных сетей среди молодежи, а также изменениям в межличностном общении. В статье подчеркивается необходимость формирования цифровой культуры и психологической устойчивости в условиях современного информационного общества. Также рассматривается роль социальных сетей в формировании самоидентичности, особенно у подростков и молодёжи. Подчеркивается, что виртуальная среда может как способствовать развитию личности, так и вызывать психологические проблемы, такие как тревожность, стресс, снижение самооценки и социальная изоляция. В статье отмечается необходимость развития критического мышления и цифровой гигиены для снижения негативного воздействия социальных платформ.

Ключевые слова: социальные сети, психология, зависимость, самооценка, эмоциональное состояние, молодежь, коммуникация, цифровое общество, социальные сети, цифровая зависимость, психология личности, самооценка, эмоциональная стабильность, когнитивные процессы, подростковая психология, виртуальная коммуникация, стресс, социальная изоляция, цифровая гигиена, критическое мышление.

Основная часть. Современное общество невозможно представить без социальных сетей. Такие платформы, как Instagram, Telegram, TikTok и другие, стали неотъемлемой частью повседневной жизни людей, особенно молодежи. Они выполняют важную функцию коммуникации, обмена информацией и самовыражения личности. Однако вместе с этим социальные сети оказывают значительное влияние на психологическое состояние человека, формируя новые модели поведения, мышления и эмоционального реагирования. Прежде всего, необходимо отметить положительное влияние социальных сетей. Они расширяют

возможности общения, позволяют поддерживать связь с людьми на больших расстояниях, находить единомышленников и развивать социальные контакты. Благодаря социальным платформам человек может получать доступ к образовательным ресурсам, развивать творческие способности и участвовать в различных профессиональных и социальных проектах. Это способствует формированию цифровой компетентности и адаптации к современному информационному обществу. Однако наряду с положительными аспектами существует и ряд негативных психологических последствий. Одной из главных проблем является зависимость от социальных сетей. Многие пользователи проводят чрезмерное количество времени в онлайн-пространстве, что приводит к снижению концентрации внимания, ухудшению памяти и нарушению режима сна. Постоянное использование социальных платформ формирует психологическую привычку к постоянному получению информации и одобрения со стороны других пользователей.



Особое внимание следует уделить влиянию социальных сетей на самооценку личности. Пользователи часто сравнивают свою жизнь с «идеализированными» образами других людей, что может вызывать чувство неудовлетворенности, тревожность и снижение уверенности в себе. Особенно это характерно для подростков и молодежи, у которых личность находится в стадии формирования. В результате может развиваться эмоциональная нестабильность и зависимость от мнения окружающих. Кроме того, социальные сети влияют на характер межличностного общения. Живое общение постепенно заменяется виртуальной коммуникацией, что снижает уровень эмоциональной близости между людьми. В реальной жизни это может проявляться в трудностях установления контактов, снижении эмпатии и увеличении уровня социальной изоляции. Люди начинают больше общаться в цифровом пространстве, но при этом теряют навыки реального взаимодействия. Также важно отметить влияние социальных сетей на эмоциональную сферу человека. Постоянный поток информации, новостей и визуального контента может вызывать информационную перегрузку, стресс и тревожные состояния. Алгоритмы социальных платформ часто подстраиваются под интересы пользователя, что приводит к формированию «информационного пузыря» и ограничению критического мышления. Таким образом, социальные сети оказывают комплексное влияние на психологию человека. С одной стороны, они способствуют развитию коммуникации, обучению и самореализации, с другой — могут вызывать зависимость, снижение самооценки и эмоциональные трудности. Поэтому важно формировать у пользователей, особенно у молодежи, навыки осознанного и умеренного использования социальных сетей, а также развивать цифровую и психологическую грамотность. Кроме того, социальные сети играют значительную роль в формировании общественного мнения. Информационные потоки в интернете часто влияют на восприятие реальности,

формируя определённые установки и стереотипы. Люди могут поддаваться массовым трендам и мнениям, не всегда критически оценивая информацию. Это особенно опасно для подростков, которые ещё не обладают устойчивыми навыками критического анализа.



Нельзя не отметить и положительную сторону — возможность психологической поддержки через социальные сети. В онлайн-пространстве существуют сообщества, где люди делятся своими проблемами, получают советы и эмоциональную поддержку. Это может помочь снизить чувство одиночества и повысить уровень социальной адаптации, особенно у людей, находящихся в сложных жизненных ситуациях. Таким образом, влияние социальных сетей на психику человека является многогранным и неоднозначным. С одной стороны, они расширяют возможности общения, самовыражения и получения информации, с другой — могут приводить к зависимости, снижению когнитивных функций и эмоциональным нарушениям. Поэтому важно не только осознавать эти риски, но и уметь контролировать время и качество взаимодействия с цифровой средой.



Литература

1. Андреева Г. М. Социальная психология. — М.: Аспект Пресс, 2019.
2. Петровский А. В., Ярошевский М. Г. Психология. — М.: Академия, 2018.
3. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. — М.: Смысл, 2005.
4. Выготский Л. С. Психология развития человека. — М.: Эксмо, 2016.
5. Фромм Э. Иметь или быть? — М.: АСТ, 2020.
6. Дубровина И. В. Возрастная и педагогическая психология. — М.: Академия, 2017.
7. Кастельс М. Интернет-общество и коммуникации. — М.: Высшая школа экономики, 2015.
8. Bauman Z. Liquid Modernity. — Cambridge: Polity Press, 2000.
9. Boyd D. It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens. — Yale University Press, 2014.
10. Kaplan A., Haenlein M. Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. — Business Horizons, 2010.

